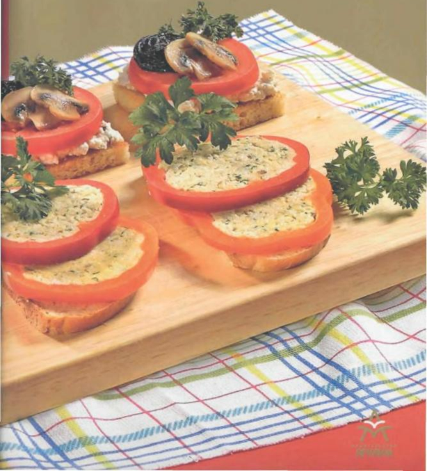
СЕМЬ ПОВАРЯТ

БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК



БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК

СОДЕРЖАНИЕ





закуски

150 килокалорий
155–250 килокалорий
255–300 килокалорий

основные блюда

350 килокалорий
355–450 килокалорий
455–550 килокалорий

БУТЕРБРОДЫ С ПАШТЕТОМ ИЗ БРЫНЗЫ

на 4 порции

- хлеб пшеничный 4 ломтика
- брынза 120 г
- масло сливочное 20 г
- тмин ½ ч. ложки
- перец красный молотый ½ ч. ложки
- помидоры 60 г

■ Брынзу разотрите с добавлением размягченного масла, тмина, перца и разотрите до образования однородной массы. Приготовленной массой намажьте ломтики хлеба.

■ Оформите бутерброды ломтиками помидора и зеленью.



• Время приготовления 15 минут •





ОВОЩНАЯ ЗАКУСКА НА ТОСТАХ

на 4 порции

- хлеб пшеничный 4 ломтика
- масло сливочное 4 ст. ложки
- огурец 1 шт.
- корни сельдерея 2 шт.
- яйца вареные 2 шт.
- майонез 4 ст. ложки
- маслины без косточек 20 г
- соль

■ Хлеб обжарьте на масле, смажьте майонезом.

■ Сельдерей отварите в подсоленной воде, охладите, нарежьте кружочками и уложите на ломтики хлеба. Сверху поместите нарезанные кружочками огурец и яйца.

■ Закуску оформите маслинами и зеленью.

• Время приготовления 25 минут •



Сырные тосты с креветками

на 4 порции

- хлеб пшеничный 4 ломтика
- сыр твердый 4 ломтика по 20 г
- креветки варено-мороженые 200 г
- помидоры 2 шт.
- лук репчатый 1 головка
- салат зеленый или шпинат 4 листа
- сливки густые 5 ст. ложек
- масло сливочное 2 ст. ложки
- куркума ½ ч. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Креветок очистите. Лук и помидоры мелко порубите, обжарьте на масле, добавьте креветок, сливки, соль, перец и куркуму, прогрейте 2–3 минуты.

■ Хлеб подсушите в тостере, уложите на каждый тост креветочную смесь, на нее – листья салата или шпината, нарезанные соломкой, накройте ломтиком сыра.

■ Запекайте в духовке при 220 °С, пока сыр не расплавится.

■ Подавайте тосты горячими.

• Время приготовления 25 минут •

Булочки закусочные

на 6 порций

- булочки 3 шт.
- яйца 6 шт.
- ветчина 120 г
- огурец маринованный 1 шт.
- масло сливочное 90 г
- молоко 3 ст. ложки
- майонез 3 ст. ложки
- горчица готовая 1 ч. ложка
- перец черный молотый
- зелень укропа

■ Булочки разрежьте по горизонтали пополам, выньте мякиш, смажьте углубление маслом и смочите молоком.

■ Для начинки ветчину и огурец нарежьте соломкой, заправьте майонезом, смешанным с горчицей, и перемешайте.

■ Разложите начинку в половинки булочек, посыпьте мелко рубленной зеленью. Сверху выпустите яйца, посыпьте желтки перцем.

■ Запекайте булочки в духовке при 200 °С до загустения яичного белка.





• Время приготовления 25 минут •

САЛАТ «МЕХАНДЖИЙСКИЙ»



на 4 порции

- помидоры 2 шт.
- огурцы 2 шт.
- капуста белокочанная 150 г
- зелень сельдерея 40 г
- масло растительное 2 ст. ложки
- лук репчатый ½ головки
- сок лимона 1 ст. ложка
- соль

■ Помидоры и огурцы нарежьте кружочками, лук – кольцами, капусту тонко нашинкуйте.

■ Подготовленные овощи соедините с измельченной зеленью сельдерея, полейте смесью масла с лимонным соком и солью.

■ Перед подачей посыпьте салат рубленой зеленью.

САЛАТ ПО-ШОПСКИ

на 4 порции

- брынза 150 г
- перец сладкий 4 шт.
- помидоры 2–3 шт.
- огурец 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 2 ст. ложки
- уксус винный 1 ч. ложка
- соль

■ Перец запеките, очистите и мелко порубите.

■ Добавьте нарезанные крупными кубиками помидоры и огурец, нарезанный соломкой лук.

■ Подготовленные овощи соедините, заправьте смесью масла с уксусом и солью.

■ Перед подачей посыпьте салат тертой брынзой и оформите веточками зелени.





ЯЙЦА С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

на 2 порции

- яйца вареные 2 шт.
- сардины консервированные в масле или шпроты 50 г
- майонез 1 ст. ложка



■ Шпроты или сардины измельчите, добавив немного заливки из консервов.

■ Яйца разрежьте пополам, выньте желтки, тщательно разотрите их и заправьте майонезом.

■ Половинки белков наполните растертыми с майонезом желтками, сверху горкой уложите измельченную рыбу, посыпьте мелко нарезанной зеленью.

■ Для приготовления такой закуски можно использовать готовый шпротный паштет.



• Время приготовления 25 минут •



БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА С ВЕТЧИНОЙ

на 4 порции

- капуста брюссельская 500 г
- масло растительное 1 ст. ложка
- ветчина 100 г
- чеснок 1 зубчик
- перец черный молотый
- соль

■ Капусту варите в подсоленной воде 5 минут. Откиньте на дуршлаг. Разрежьте каждый кочанчик пополам.

■ Ветчину мелко нарежьте и обжарьте на масле. Добавьте капусту и мелко рубленный чеснок. Посолите, поперчите, перемешайте и готовьте на слабом огне еще 3 минуты.

■ Подайте блюдо горячим, посыпав мелко рубленной зеленью.

• Время приготовления 20 минут •

Овощное рагу с шампиньонами



на 4 порции

- кабачки 600 г
- шампиньоны 150 г
- помидоры консервированные в собственном соку 300 г
- лук репчатый 2 головки
- чеснок 1 зубчик
- масло растительное 4 ст. ложки
- отвар овощной 4–5 ст. ложек
- вино сухое белое 3 ст. ложки
- сок лимонный 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

■ Кабачки очистите и нарежьте ломтиками. Лук нарежьте кубиками. Чеснок порубите. Грибы нарежьте ломтиками.

■ Кабачки, лук и чеснок обжарьте на масле в течение 3 минут. Затем добавьте помидоры, нарезанные четвертинками, и 3 столовые ложки томатного сока, добавьте грибы, влейте вино, бульон и лимонный сок. Тушите без крышки 15 минут. Приправьте рагу солью и перцем.

• Время приготовления 30 минут •

Каша пшенная с морковью и яблоками

на 4 порции

- пшено 300 г
- вода 600 г
- яблоки 200 г
- морковь вареная 80 г
- мед 60 г
- соль

■ Крупу залейте горячей водой, посолите и поставьте вариться. Когда крупа впитает всю воду, накройте крышкой и поставьте на водяную баню на 20 минут.

■ Добавьте в кашу мед, фигурно нарезанные яблоки и морковь и прогрейте.





• Время приготовления 40 минут •

МАКАРОНЫ С СОСИСКАМИ

на 6 порций

- макароны 300 г
- сосиски 6 шт.
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 3 ст. ложки
- паста томатная 1 ст. ложка
- душица сушеная молотая 1 ч. ложка
- помидоры консервированные в собственном соку 375 г
- бульон мясной или овощной ½ стакана
- зеленый горошек свежий или замороженный 100 г
- сыр твердый тертый 6 ст. ложек
- перец красный молотый
- соль

■ Лук мелко порубите, обжарьте на масле, положите ломтики сосисок и также обжарьте. Посыпьте перцем, душицей, добавьте томатную пасту, помидоры вместе с соком, бульон и зеленый горошек. Тушите 10 минут.

■ Макароны сварите в большом количестве подсоленной воды, откиньте на дуршлаг и, как только вода стечет, перемешайте с сосисками в соусе.

■ При подаче посыпьте сыром.





• Время приготовления 30 минут •

ПЕННЕ С КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ



на 4 порции

- макаронные изделия пенне 350 г
- печень куриная 300 г
- помидоры 2 шт.
- лук репчатый 1 головка
- мука 1 ст. ложка
- чеснок 1 зубчик
- масло сливочное 2 ст. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- уксус винный 1 ст. ложка
- херес 2 ст. ложки
- бульон куриный 4 ст. ложки
- сыр твердый тертый 50 г
- лавровый лист 2 шт.
- перец черный молотый
- соль

■ Печень промойте, обсушите и запанируйте в смеси муки, соли и перца.

■ Лук и чеснок мелко порубите, обжарьте на смеси сливочного и растительного масла, положите печень и жарьте все вместе 3 минуты. Добавьте лавровый лист, мелко нарезанные помидоры, влейте уксус, херес, бульон и тушите до загустения. Выньте лавровый лист.

■ Пенне сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и, когда вода стечет, смешайте с печенью и овощами.

■ При подаче посыпьте рубленой зеленью. Отдельно подайте сыр.

• Время приготовления 40 минут •

ФРИТТАТА



на 4 порции

- макаронные изделия мелкие 100 г
- помидор 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- оливки без косточек 12 шт.
- яйца 8 шт.
- брынза 60 г
- масло сливочное 2 ст. ложки
- зелень базилика рубленая 2 ст. ложки
- масло растительное 1 ст. ложка
- зелень мяты сушеная молотая ½ ч. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Помидор ошпарьте и, сняв кожицу, разрежьте пополам, удалите семена и мелко нарежьте мякоть.

■ Лук мелко порубите, обжарьте на растительном масле, добавьте помидор, базилик и мяту, жарьте 2 минуты. Положите макаронные изделия и рубленые оливки, перемешайте и прогрейте еще минуту.

■ Яйца взбейте с солью и перцем, соедините со смесью макарон с овощами.

■ Сливочное масло растопите, выложите на него полученную массу, посыпьте раскрошенной брынзой и жарьте на слабом огне до загустения.

■ Подавайте, разрезав на порции, с острым кетчупом.

• Время приготовления 25 минут •

ЛАПША С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

на 8 порций

- лапша 400 г
- мед 100 г
- орехи грецкие 100 г
- масло сливочное 3 ст. ложки
- соль

■ Лапшу сварите в большом количестве подсоленной воды, откиньте на дуршлаг и сразу заправьте растопленным маслом, затем перемешайте с медом и половиной нормы рубленых орехов.

■ При подаче выложите на блюдо и посыпьте оставшимися орехами.





• Время приготовления 25 минут •

«БАНТИКИ» С МАКОМ

на 4 порции

- макаронные изделия «бантики» 150 г
- изюм без косточек 3 ст. ложки
- ликер апельсиновый 2 ст. ложки
- мак 2 ст. ложки
- масло сливочное 100 г
- сахар 2 ст. ложки
- цедра апельсиновая тертая 2 ст. ложки
- корица молотая ½ ч. ложки
- сахарная пудра 1 ст. ложка

■ «Бантики» сварите в большом количестве подсоленной воды, откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде.

■ Изюм промойте, обсушите и замочите в ликере на 20 минут.

■ Мак смешайте с сахаром, цедрой и корицей.

■ Масло разогрейте, добавьте маково-сахарную смесь и «бантики», перемешайте, положите изюм, влейте оставшийся от замачивания ликер и прогрейте.

■ Подавайте блюдо горячим или холодным, посыпав сахарной пудрой.



• Время приготовления 25 минут •



МИНТАЙ, ТУШЕННЫЙ С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ

на 4 порции

- филе минтая 600 г
- грудинка копченая 150 г
- молоко 500 г
- лук репчатый 2 головки
- лук зеленый рубленый 2 ст. ложки
- зелень петрушки или укропа рубленая 1 ст. ложка
- мука 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

■ Рыбу посолите, поперчите, посыпьте частью зелени. Грудинку нарежьте кубиками, обжарьте, добавьте нарезанный репчатый лук и также обжарьте.

■ В жаровню положите половину обжаренной с луком грудинки, рыбу, затем – оставшуюся грудинку с луком, залейте молоком, смешанным с мукой, посыпьте зеленым луком и тушите в духовке под крышкой при слабом нагреве 20–30 минут.

■ При подаче посыпьте оставшейся зеленью, гарнируйте овощами или рассыпчатым рисом.

• Время приготовления 40 минут •



СУДАК С ПОМИДОРАМИ

на 4 порции

- филе судака 800 г
- помидоры 4 шт.
- сыр твердый 50 г
- масло растительное ½ стакана
- мука 4 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Рыбное филе нарежьте порционными кусками, посолите, запанируйте в муке, обжарьте на части масла и уложите на противень.

■ Помидоры ошпарьте, очистите, разрежьте пополам, посолите, припустите с 1 столовой ложкой масла и разложите на ломтики рыбы. Посолите, поперчите, сбрызните оставшимся маслом, посыпьте тертым сыром и запекайте 5–6 минут при 250 °С.

• Время приготовления 25 минут •

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КАЛЬМАРОВ

на 6 порций

- кальмары 600 г
- сметана 2 стакана
- мука 2 ч. ложки
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 2 ст. ложки
- перец молотый
- соль

■ Кальмаров нарежьте соломкой, посолите, поперчите и обжарьте на масле с мелко нарезанным луком.

■ Посыпьте мукой, перемешайте и обжарьте до золотистого цвета.

■ Добавьте сметану и дайте прокипеть.

■ При подаче посыпьте зеленью. Гарнируйте жареным картофелем.



• Время приготовления 15 минут •

ЯИЧНАЯ КАШКА

на 1 порцию

- яйца 2 шт.
- молоко 2 ст. ложки
- масло сливочное 1 ч. ложка
- соль

■ Яйца взбейте, добавьте молоко, растопленное масло и прогрейте на слабом огне, непрерывно помешивая, до кашеобразной консистенции. Во время приготовления посолите.

■ Можно подать кашку с гренками из пшеничного хлеба или посыпать тертым сыром. Гарнируйте отварными овощами или грибами с соусом, жареными ветчиной, колбасой, сосисками.



• Время приготовления 15 минут •

ЯИЧНИЦА В ПОМИДОРАХ



на 2 порции

- яйца 2 шт.
- помидоры 2 шт.
- масло топленое 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

■ У помидоров срежьте верхушки и осторожно удалите сердцевину.

■ В каждый помидор положите по ½ чайной ложки масла, посолите, поперчите и выпустите по 1 яйцу. Уложите помидоры на смазанную маслом сковороду, запеките в духовке 20–25 минут.

■ При подаче посыпьте рубленой зеленью.

• Время приготовления 30 минут •

ЯИЧНИЦА С КРЕВЕТКАМИ





на 6 порций

- яйца 12 шт.
- креветки очищенные 12 шт.
- шампиньоны 30–50 г
- сметана 2 стакана
- масло сливочное 2 ст. ложки
- вино красное 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Формочки смажьте маслом, посолите, поперчите и вылейте по 2 яйца в каждую.

■ Поставьте в духовку и запекайте 6–8 минут. Выньте, когда белки начнут терять прозрачность, а желтки еще не затвердеют.

■ Креветок с добавлением сливочного масла обжарьте на сковороде в течение 3 минут. Затем масло слейте и добавьте вино. Выпарив его на сильном огне, добавьте сметану. Посолите, поперчите и оставьте на огне до загустения.

■ Грибы отварите и нарежьте тонкими ломтиками. Разложите грибы и креветок по формочкам с яйцами.

■ Оформите зеленью.

• Время приготовления 25 минут •

ЯИЧНИЦА С ОКОРОКОМ, КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ

на 1 порцию

- яйца 2 шт.
- картофель отварной 70 г
- окорок 30 г
- лук зеленый 20 г
- масло сливочное 20 г
- соль

■ Картофель нарежьте ломтиками, обжарьте на масле, добавьте нарезанный мелкими кубиками окорок, нашинкованный лук, обжарьте при помешивании. Сверху выпустите яйца и жарьте, посолив белок.

■ Подавайте на порционной сковороде.



• Время приготовления 15 минут •

ОМЛЕТ С СЫРОМ

на 4 порции

- сыр твердый тертый 200 г
- яйца 8 шт.
- сливки 2 ст. ложки
- масло сливочное 1 ст. ложка
- зелень укропа рубленая 1 ст. ложка
- мускатный орех тертый ½ ч. ложки
- перец белый молотый
- соль

■ Яйца взбейте со сливками, солью, перцем и мускатным орехом. Добавьте сыр и зелень, перемешайте.

■ Жарьте омлет на масле в виде тонкого блинчика 10 минут, наклоняя сковороду для равномерного распределения яичной массы.

■ Когда омлет подрумянится снизу, посыпьте его оставшимся сыром и запекайте в духовке или под грилем 2–3 минуты до образования золотистой корочки. Сверните пополам и сразу подавайте.



• Время приготовления 20 минут •





СЫР, ЖАРЕННЫЙ С ТОМАТОМ

на 4 порции

- сыр 200 г
- томатная паста 80 г
- сухари 80 г
- мука 120 г
- яйцо 1 шт.
- масло топленое 100 г

■ Томатную пасту смешайте с яйцом и мукой. Сыр нарежьте широкими ломтиками, обмакните в полученную смесь, запанируйте в сухарях и обжарьте на масле.

■ При подаче оформите веточками зелени.

• Время приготовления 15 минут •



СОСИСКИ В СОУСЕ

на 2 порции

- сосиски 300 г
- кетчуп острый 100 г
- масло растительное для фритюра

■ Сосиски разрежьте поперек на 3–4 части. На каждой части с обоих концов сделайте крестообразный надрез глубиной 1–1,5 см. Обжаривайте во фритюре 2–3 минуты.

■ Сосиски переложите на порционные сковороды, залейте кетчупом и прогрейте.

■ Сосиски в соусе можно подать и запеченными. Для этого подготовленные сосиски залейте соусом, посыпьте тертым сыром (5 г), сбрызните сливочным маслом (10 г) и запеките.

• Время приготовления 10 минут •

СОСИСКИ СО ШВЕЙЦАРСКИМ СЫРОМ

на 4 порции

- сосиски 8 шт.
- сыр швейцарский тертый 150 г
- масло сливочное 25 г
- перец красный острый

■ Вскипятите воду, затем убавьте огонь, положите сосиски и варите 10 минут, не доводя до кипения.

■ Сливочное масло растопите на слабом огне.

■ Готовые сосиски надрежьте вдоль, внутри посыпьте перцем и сыром, полейте сливочным маслом, запеките в духовке.



• Время приготовления 25 минут •

ОЛАДЬИ МАННЫЕ

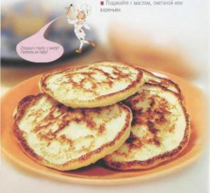
на 6 порций

- крупа манная 1 стакан
- молоко 1½ стакана
- сахар 1 ст. ложка
- яйца 5 шт.
- соль
- масло растительное для жаренья

■ Сварите манную кашу на молоке, охладите, добавьте по одному желтки, соль, сахар и хорошо взбейте. Добавьте взбитые в пену яичные белки и перемешайте сверху вниз.

■ Ложкой выкладывайте тесто на раскаленную с маслом сковороду и обжаривайте оладьи до образования румяной корочки.

■ Подавайте с маслом, сметаной или вареньем.



ОЛАДЬИ СКОРЫЕ



на 6 порций

- мука пшеничная 1 стакан
- сахар 1 ст. ложка
- соль ½ ч. ложки
- сода ½ ч. ложки
- кефир 500 г
- яйца 2 шт.
- масло растительное для жаренья

■ Муку, смешанную с содой, соль, сахар всыпьте в миску, влейте кефир и взбейте венчиком, затем добавьте яйца.

■ Выпекайте оладьи на масле до образования золотистой корочки.

■ Подавайте со сметаной или вареньем.

УДК 641.55 (083)
ББК 36.997
Б95

Быстрый завтрак.– Челябинск: Аркаим, 2004 – 32 с.: ил.– (серия «Семь
Б95 поварят»).

ISBN 5-8029-0903-X

Рецепты, собранные в этой книге, помогут вам без особых хлопот приготовить вкусный завтрак.

УДК 641.55 (083)
ББК 36.997

Издание для досуга

Быстрый завтрак



Ответственный редактор А. А. Самойлов
Дизайн – В. А. Кугаевский
Художник Е. М. Суздальцева
Художественный редактор О. И. Воробьева
Научный редактор И. Г. Ройтенберг
Технический редактор Т. В. Аноxина
Корректор З. Ф. Новикова
Компьютерная верстка – Е. И. Чумак
Фотограф А. А. Типаев
Обложка:
Стилист Е. Б. Брюханa
Фотограф К. А. Шевчик

Блюда приготовлены и апробированы в кулинарной студии издательства «Аркаим»

Подписано в печать 17.09.04. Гарнитура FreeSet. Печать офсетная
Издательство «Аркаим», издательство «Урал Л.Т.Д.», 454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
Отпечатано в Китае

По вопросам приобретения литературы обращаться:
Челябинск, ООО «Издательство «Аркаим» («Урал Л.Т.Д.»)
454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
тел.: (3512) 65-87-01 (отдел реализации)
тел/факс: 65-87-00, 65-66-97
e-mail: sales@arkaim.biz, www.millonmenu.ru

Москва, представительство ООО «Издательство «Аркаим» («Урал Л.Т.Д.»)
107023, г. Москва, ул. Малая Семеновская, 11а, стр. 4
тел.: (095) 964-14-57, 964-14-80
e-mail: moscow@arkaim.biz

ISBN 5-8029-0903-X